

## CAPITULO XXIV

### LA ORACION MENTAL EN LAS TAREAS, NEGOCIOS Y ENFERMEDADES

Toda alma santa es necesariamente alma de oración.

La oración no es sólo acto de amor; es vida de amor actual y vivo. El alma es santa por el amor que tiene a Dios, y el amor se ve en las virtudes.

Hay un dicho que expresa esta verdad: es más fácil aparentar lo que no se tiene, que ocultar por mucho tiempo lo que se tiene. El amor, como la savia en la primavera, se manifiesta en vida y hermosura de virtudes, ni puede estar mucho tiempo sin manifestarse.

El amor por su misma naturaleza busca la unión y la comunicación con el ser que se ama. El alma santa es alma-amor de Dios y busca a Dios y ansía estar con Dios, objeto y obsesión de su amor.

No siempre podrán todas las almas disponer de

tiempo y de retiro para hacer la oración en silencio desocupadas de otro trabajo, pero nunca pueden las almas santas prescindir de la oración. Abandonarían el camino de la santidad. A Dios siempre le tienen a su disposición si se lo proponen.

Ni las enfermedades, ni los trabajos de apostolado, ni las ocupaciones materiales, ni los negocios, por difíciles que se presenten, son causa suficiente para desentenderse de la oración o abandonarla.

Santa Teresa nos lo enseña con su doctrina y con su ejemplo como podemos igualmente verlo en la vida de los santos que juzgamos más ocupados.

En la vida del Apóstol San Pablo se ha escrito : *Los hombres que más han hecho por la salvación del mundo, conocieron el secreto de la unión con Dios en la oración. No podían pasar sin la oración. San Pablo tampoco lo podía; el mismo Señor no lo podía; antes de cualquier lucha iba al santo monte de la oración (San Pablo, Holzner, VII).*

He estudiado la vida y las enseñanzas sobre la necesidad y eficacia de la oración en los grandes misioneros de la Iglesia en todas las épocas y todos nos enseñan con su doctrina y con sus obras esta necesidad, que no sólo proviene de la flaqueza del hombre, y ha de pedírselo todo a Dios y de Dios lo tiene que conseguir todo. Proviene también de

la exigencia del amor que empuja a estar y comunicarse con el ser amado y tratar de amor con El. La oración conduce a la posesión de Dios.

Veamos la doctrina de Santa Teresa, aunque se haya de repetir alguna de las citas ya hechas: *Dios pone un gran deseo de ir adelante en la oración, y no dejarla por ninguna cosa de trabajo que le pudiese suceder; a todo se ofrece..., desea ratos de soledad para gozar más de aquel bien..., es un principio de todos los bienes, un estar ya las flores en término que les falta poco para brotar (Vida, 15, 14).*

Nos dice no se ha de dejar la oración ni en las enfermedades ni en las ocupaciones: *En la misma enfermedad y ocasiones es la verdadera oración, cuando es alma que ama, en ofrecer aquello y acordarse por quién lo pasa y conformarse con ello y mil cosas que se ofrecen; aquí ejercita el amor, que no es por fuerza que ha de haberla cuando hay tiempo de soledad, y lo demás no ser oración. Con un poquito de cuidado grandes bienes se hallan en el tiempo que con trabajos el Señor nos quita el tiempo de la oración y así los había yo hallado cuando tenía buena conciencia (Vida, 7, 12).*

Mucho adelantó la Santa en la vida espiritual con las enfermedades graves y continuas que pasó durante toda su vida. Y ella nos dice cómo en sus

viajes y en los trabajos y preocupaciones no dejaba la oración.

Cuando con el pesado sol de Andalucía iba a la fundación de Sevilla dice: *Estando mis compañeras en la ermita y yo sola en una sacristía que allí había, comencé a pensar la gran merced (Rel., 30).*

Cuando iba de camino, hacía la oración en su carro como en el convento. Por eso en los caminos y en los contratos de las obras se sentía acompañada de la presencia de Dios en las tres Divinas Personas y de la humanidad de Jesús. Ni la quitaba esta presencia de Dios atender a resolver sus negocios, antes la ayudaba. Así escribe: *Pareceros ha que... no andará en sí (el alma), sino tan embebida que no pueda atender en nada. Mucho más que antes, en todo lo que es servicio de Dios, y en faltando las ocupaciones, se queda con aquella agradable compañía (Moradas, VII, 1, 9).*

Cuando no la es posible tener la oración, el alma de oración anda como el que tiene sed y no encuentra con qué aplacarla. La sed está vehementemente avivando el recuerdo del agua para satisfacerse.

La sed de Dios estimula el ansia de la oración, para estar con Dios, para tratar con El y ofrecerse a El y enseña o comunica lo que se me ocurre llamar la oración diluida o habitual o difusa, que

santifica y convierte en oración el trabajo y las tareas o negocios que se tengan.

Esta oración diluida en el trabajo es la presencia de Dios y su recuerdo; es el ofrecimiento y aceptación de todo para cumplir la voluntad de Dios. El alma tiene su atención, su memoria y deseo en Dios, que acompaña, fortalece y transforma el alma, la cual anda recogida y como colgada de Dios.

San Isidro oraba, pero en su trabajo del campo continuaba orando y ofreciéndose a Dios y los ángeles le acompañan y hace milagros.

Orando estaba el Rey San Fernando cuando entró en su estancia el moro granadino a pedirle una gracia, que por estar en la oración le concedió, pero gobernando la nación, peleando y ensanchando su reino con las victorias, luchaba por Dios y por la religión y oraba.

Cuando los padres de Santa Catalina de Sena la pusieron entre el barullo del trabajo para que se dissipara, labró la celda en su corazón, donde continuaba recogida, orando muy unida a Dios y trabajando.

La oración diluida convierte todo el trabajo en oración, expiación y penitencia. Mas no concederá el Señor la gracia de esta preciosa oración si antes el alma no se ha ejercitado mucho orando y si no

se esfuerza en coger los ratos disponibles para orar en silencio. El ejercicio de la oración produce la oración de ansias de tenerla y la oración diluida, y goza en hacer la voluntad de Dios en lo que actualmente está ocupado y trabaja; porque *mientras se vive no está la ganancia en gozarme más, sino en hacer mi voluntad*, dijo el Señor a Santa Teresa (*Relac.*, 16).

Así pudo ella decir que *entre los pucheros anda Dios* y haciendo la comida se quedó arrobada en éxtasis, como se quedó cuando hablaba de Dios con San Juan de la Cruz en el locutorio de Avila, o se quedaba en la oración del coro o de su celda.

Nos exhortemos y nos determinemos a estar con Dios y nunca alejarnos de Dios.

No se ha de omitir con facilidad el tiempo designado y menos el preceptuado para la oración mental, sino cuando realmente sea imposible.

Tampoco ha de juzgar nadie a quien lo omite, sino su propia conciencia y Dios y, a lo más, el director espiritual. María no criticó a Marta, ni Marta dejaba de tener presencia de Jesús mientras trabajaba y servía.

La oración es amor personal y entrega personal a Dios. Quien sin necesidad la omite, deja de cumplir su palabra y propósito de entrega, se marchita en el amor y renuncia a la unión amorosa con Dios.



Omitir la oración es renunciar al camino y aspiración de la perfección y desdecirse de la palabra que se había dado a Dios. Pero es la propia alma quien tiene que juzgarse ante Dios.

Fray Juan de los Angeles lamenta muy entristecido la defección del alma, y aun de las religiones, por la omisión de la oración. Cuando se omite el largo rato que de oración se debe tener por *las ocupaciones de obediencia, no tengo que decir, sino de las que los mismos religiosos se buscan, con las cuales cada día se hacen inhábiles para las cosas del espíritu, y de manera que no hay cosa para ellos más grave y pesada que el rato que gastan en la oración. Eso tiene destruidas las religiones, porque disminuyéndose en ellas el ejercicio del espíritu, se disminuye la perfección, y acabándose, se acaba todo el lustre y hermosura de ellas y todo el bien* (Fray Juan de los Angeles, *Manual de vida perfecta*, Diálogo II, párrafo II).

Dejar la oración supone haber perdido el amor y el deseo de amar.

Santa Teresa, con el equilibrio prudentísimo que Dios la dotó, expone con claridad y sencillez cuándo el alma puede dejar la oración sin salirse de la senda de la santidad y perfección y uniéndose más perfectamente a la voluntad de Dios con la oración diluida en el trabajo o en la enfermedad. Porque la santidad es la unión con la voluntad de

Dios y según sea la perfección de la unión será el grado de perfección del alma.

Por ser de tanta importancia en la vida práctica de cada alma y de las comunidades y quitar muchas intranquilidades y aun muchas discusiones y no sé si decir que también pequeñas rivalidades, quiero poner las palabras de la Santa Madre: *Pregunta ¿cómo se adquirirá este amor? Determinándose a obrar y padecer, y hacer cuanto se ofreciere. Bien es verdad que del pensar lo que debemos al Señor y quién es y lo que somos, se viene a hacer una alma determinada, y que es gran mérito y para los principios muy conveniente; más entiéndese cuando no hay de por medio cosas que toquen en obediencia y aprovechamiento de los prójimos. Cualquiera de estas dos cosas que se ofrezcan piden tiempo para dejar el que nosotros tanto deseamos dar a Dios, que, a nuestro parecer, es estarnos a solas pensando en El y regalándonos con los regalos que nos da. Dejar esto por cualquiera de estas dos cosas es regalarle y hacer por El (Fundaciones, 5, 3).*

... Pues si esto es verdad, ¿de qué procede el disgusto que por la mayor parte da, cuando no se ha estado mucha parte del día muy apartados y embebidos en Dios, aunque andemos empleados en estas cosas? A mi parecer por dos razones: la una, por un amor propio que aquí se mezcla, muy delicado... Y la obediencia. Sería recia cosa que nos



*estuviese claramente diciendo Dios que fuésemos a alguna cosa que le importa y no quisiésemos sino estarle mirando (Fundaciones, 5, 4-5).*

Cuando el alma no puede disponer del tiempo y soledad para su oración y estarse con Dios, está sedienta de Dios, ansiosa de la compañía y trato con Dios, y no puede olvidarle y le ofrece todo. Tiene la oración diluida y santa; vive despegada y alejada de todo, porque tiene todo su corazón en Dios. Es alma de oración y alma amor.

Cualquier tiempo libre de que dispone, lo emplea ansiosa en estarse muy recogida con Dios y a solas.

Nunca jamás debe dejarse el tiempo dedicado a Dios *ni por contradicciones ni por sequedades; sino como cosa ya no mía tenga aquel tiempo, y piense me lo puede pedir por justicia cuando del todo no se lo quisiere dar (Camino, 23, 2).*

*Aun en las mismas ocupaciones retirarnos a nosotros mismos; aunque sea por un momento; sólo aquel recuerdo de que tengo compañía dentro de mí, aprovecha mucho (Camino, 29, 5).*

*Porque mientras se vive no está la ganancia en gozarme más, sino en hacer mi voluntad (Relac., 16).* Santa Gema, después de su trabajo, decía al Señor estaba muy contenta por poder recogerse y desahogarse con El.

## CAPITULO XXV

### OCUPAR LA IMAGINACION PARA QUE AYUDE A LA ORACION

Muy conocidas, y aun repetidas, son algunas frases muy poco laudatorias que Santa Teresa aplica a la imaginación, porque la perturbaba y quitaba el recogimiento y la atención a Dios en la oración.

Sin embargo, mucho ayudó la imaginación a Santa Teresa en su oración mental y en la riqueza y encanto de sus escritos.

La imaginación nunca está quieta; a veces, ni en el sueño. La continua e infatigable actividad de la imaginación, bien encauzada, suele ser de grandísima utilidad para la literatura, para los inventos, para discurrir y también para la vida espiritual y para la oración. Es una perfección muy importante del hombre. Su influencia es inmensa para el bien y para el mal; para la salud y para la enfermedad; para odiar y para amar,

¿Quién no ha oído ponderar y no ha experimentado la inquietud y la locura de la imaginación? ¿Quién no sabe que la idealidad del mundo de la literatura y el lirismo y el delicado sentir de la poesía es producto de la imaginación? La fantasía bien encauzada crea la felicidad del mundo de la idealidad literaria. La imaginación no alcanza a más en sus sueños.

Santa Teresa habla de la imaginación relacionada con la oración de atención a Dios y recogimiento en Dios. Mucho perturba la imaginación esta oración y este recogimiento con sus inquietudes e incoherencias. No es fácil sujetar y poner orden en la oración a la imaginación siempre alborotada. De ahí sus frases de llamarla la loca de la casa y decir que *cansada me tiene y aborrecida la tengo* (Vida, 17, 5), y que es una taravilla (Moradas, IV, I, 13). Como dice del entendimiento cuando perturba la oración de unión que se le deje, que es un moleador, o que *es un loco furioso, que nadie le puede atar*, y con la imaginación mucho daña (Vida, 30, 16).

Sin embargo, el entendimiento y la imaginación son alas que levantan el alma a Dios hasta la unión de amor. Y si la sustancia de la oración no está en ellos y *el aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho...*, y *si no todas las imaginaciones son hábiles de su natural para esto, mas todas las almas lo son para amar* (Fundacio-

nes, 5, 2), no sería posible en lo natural progresar en la oración y en el recogimiento y atención a Dios sin estas facultades y perfecciones intelectuales.

No solamente no menosprecia la Santa el entendimiento, la memoria y la imaginación, sino que siempre procura tenerlos santamente ocupados y prudentemente dirigidos y ordenados hacia Dios. Sin esta imprescindible ayuda no hubiera llegado ella a la oración que Dios la concedió ni hubiera escrito tan encantadoramente la enseñanza de la oración.

Digo que se ha de tener prudentemente ocupada la imaginación. La Santa hace una observación de un equilibrio mental extraordinario y de un análisis psicológico no superado con los estudios modernos. No quiere que el alma o la imaginación caiga en ideas obsesivas, fijas, aunque espirituales, porque podría caer en monomanía no santa, sino desequilibrada (*Fundaciones*, 6, 2). El amor y el trato con Dios no es desequilibrado, es santo y ha de ser prudentísimo.

En la oración ordinaria ha de estar obrando el entendimiento de modo ordinario y ha de estar ocupada la imaginación, no sólo para que no causen impedimento a la voluntad, sino para que ayuden al recogimiento en Dios y la muevan a la virtud

en propósitos y determinaciones y la enciendan en amor y en afecto. Se puede decir que el entendimiento y la imaginación guiados y movidos por la voluntad, son los que constituyen la oración, siempre cimentados en la humildad y en el amor. Tanta es su influencia.

En los principios de la oración y en todos sus estados, menos en los de recogimiento extraordinario y místico, la Santa vivía y enseñaba esta doctrina: Siempre tenía ocupada la imaginación. Miraba en sí o representaba dentro de sí o junto a sí el misterio o el paso de la vida de Cristo que deseaba meditar.

Sus libros están llenos de observaciones sobre lo que había vivido en la oración y vivía en su vida. Mira al alma como un huerto donde Dios se recrea; la ve llena de frutos y de flores para que Dios los coja. Nos presenta el agua que riega el huerto. Considera al alma como el castillo en cuyo centro tiene su morada principal Dios, vemos a Dios paseándose deleitosamente por el jardín del alma, todo florecido y saturado de aromas.

La doctrina que la Santa aprendió en el *Tercer Abecedario* sobre el recogimiento interior, de llevar a Dios en lo íntimo del corazón, de mirarse envuelta en la luz y en la hermosura de Dios, procuró vivirla con tanto esmero junto con la limpieza

de conciencia, que la quedó grabada imborrablemente para toda su vida. A esto añadió la Santa traer el recuerdo de la humanidad de Cristo. Pero todo vivido dentro de sí misma; hecho vida suya, pensamiento y amor suyo, alma suya donde la imaginación está deleitosamente embebida, aun cuando hiciese sus correrías, y la era grandísima ayuda para su oración, recogimiento e imitación de Jesús. Habla con Jesús en el huerto, le limpia el sudor, le acompaña en todos sus pasos, le imita y se ve llena de amor, de santas lágrimas, inmersa en Dios.

*Acaeciame en esta representación que hacía de ponerme cabe Cristo, que he dicho... venirme a deshora un sentimiento de la presencia de Dios, que en ninguna manera podía dudar que estaba dentro de mí y yo toda engolfada en El (Vida, IO, I).*

Admite que muchos entendimientos no pueden discurrir mucho, pero no admite que no puedan representarse los misterios de la vida de Cristo, de toda su vida, y quiere que se los representen oscura y vagamente como es la fe, pero que los representen y los vivan con Jesús. Así dice: *No tendrá (razón) si dice que no se detiene en estos misterios y los trae presentes muchas veces, en especial cuando los celebra la Iglesia católica, ni es posible que pierda memoria el alma que ha recibido tanto de Dios, de muestras de amor tan preciosas, porque son vivas centellas para encenderla más en el*



*que tiene a nuestro Señor (Moradas, VI, 7, 11).*

Este modo de tener ocupado el entendimiento y siempre entretenida la imaginación en los misterios de Dios y de Cristo, la ayudó para que el Señor se la hiciera presente habitualmente en su humanidad y en su divinidad: *Parecíame estaba junto cabe mí Cristo..., andar siempre a mi lado..., estar siempre al lado derecho, sentíalo muy claro y que era testigo de todo lo que yo hacía (Vida, 17, 2).* De la presencia de la divinidad, dice, *sentíase medida en aquella morada por visión intelectual, por cierta manera de representación de la verdad, se le muestra la Santísima Trinidad (Moradas, VII, 1, 7).*

Dios hizo a Santa Teresa la singular merced de hacerse presente en su alma, en lo íntimo de su alma continuamente durante sus ocupaciones, trabajos y caminos en los últimos años de su vida. Pero no poco ayudó a esta gracia especialísima del Señor el haber hecho de su parte cuanto la fue posible para llevar su imagen ante los ojos y llevarle más impreso en su imaginación y en su deseo. Dios ya en la tierra llenó los deseos de su alma.

¿Cómo imaginaba a Dios? De una manera vaga, imprecisa, toda bondad y hermosura; se veía engolfada toda en Dios y ante el soberano acatamiento de Dios, y le miraba íntimo, muy íntimo dentro de sí misma como sol luciendo en su pecho. Dios era su vida y el alma de su alma. Su entendimien-

to, su memoria y hasta su imaginación, dirigidas por la voluntad, estaban atentas bebiendo en Dios.

Como a Dios íntimo, centro del alma, sol y vida del alma le han mirado los santos y le admiraba ella en la imaginación. Como todo amor íntimo le cantaba San Juan de la Cruz mirándole con la complacencia más deleitosa y regalada:

¡Cuán manso y amoroso  
recuerdas en mi seno,  
donde secretamente solo moras!  
Y en tu aspirar sabroso,  
de bien y gloria lleno,  
¡cuán delicadamente me enamoras!

Tenía su imaginación atenta en este foco de todo bien dentro del pecho.

Los comentarios del Santo llenan la imaginación de luz y de entusiasmado amor presentando al alma en Dios como un cielo lleno de todas las hermosuras y bienes.

Fray Juan de los Angeles, que decía de Santa Teresa que era un alma experimentada en la oración, también exhorta a mirar y buscar a Dios dentro del propio pecho en la misma esencia del alma con ansias de amor. Para esto escribe: *El que de verdad ama a Dios, no tiene necesidad de buscar a Dios fuera de sí, porque dentro de sí le hallará siempre que le busque; porque fuera del común*

*modo de estar en todas las criaturas por esencia, presencia y potencia, le tiene en sí como en su cielo, que cielo es y gloria del Esposo la ánima del varón justo.*

*Pues si tienes verdaderamente a solo Dios y a solo El miras y amas y a ti y a todas las cosas por El, nadie en el mundo te podrá ser impedimento... Y no basta pensar en Dios en este ejercicio, porque luego que ese pensamiento se acabare te hallarías solo y apartado de Dios, sino que es necesario tener a Dios (si así se puede decir), esenciado, fijo y entrañado en el corazón; quiero decir: hecho ánima del ánima y esencia de nuestra esencia.*

*El que de esta manera vive, siempre halla en sí una simple, amorosa y continua propensión a Dios. (Conquista, diál. X, pf. XIII).*

Esto vivía Santa Teresa muy gozosa cuando escribía del amor de Dios:

¡Oh hermosura que excedéis  
a todas las hermosuras!  
Sin herir dolor hacéis  
y sin dolor deshacéis  
el amor de las criaturas.

Y de su oración escribe: *Estando una vez en oración, con mucho recogimiento, parecíame estar rodeada de ángeles y muy cerca de Dios (Vida, 40, 12).*

## CAPITULO XXVI

### EL ENTENDIMIENTO Y LA IMAGINACION EN LA ORACION

Aun cuando Santa Teresa llama a la imaginación la loca de la casa, y que es una taravilla que no para, y al entendimiento un moledor y *está tan perdido que no parece sino un loco furioso, que nadie le puede atar* (Vida, 30, 16), *la memoria..., junto con la imaginación..., es para alabar a Dios la guerra que da. A mí cansada me tiene y aborrecida la tengo* (Vida, 17, 7), no es, sin embargo, siempre, sino en la oración de quietud, porque lo que allí obra el alma es superior a lo que ellos pueden hacer y todavía no han sido cautivados por la luz de Dios, como en la oración de unión perfecta.

Aun en la misma oración de quietud nos dice *que el entendimiento... no discurre, sino está ocupado gozando de Dios, como quien está mirando y ve tanto que no sabe hacia dónde mirar, uno*

*por otro se le pierde de vista, que no dará señas de cosa (Vida, 17, 5).*

Sólo parece que la voluntad es el ángel quieto que sosegada y callada está en Dios y procura acallar y atraer a las otras potencias.

Si esto sucede muchas veces, no es menos cierto y consolador que el entendimiento y la imaginación con la memoria, dirigidos y animados por la voluntad, trabajan en la cooperación humana la oración y lo hicieron en Santa Teresa. Sin ellos no habría oración, no habría amor a Dios. Estas dos potencias, aun cuando sean una sola, son para alabar y bendecir a Dios, porque nos las ha dado y nos causan tanto y tan altísimo y regalado bien.

La oración es, en la cooperación humana, el amor racional a Dios o el entendimiento entendiendo y avivando el amor de la voluntad.

El alma es inteligencia y voluntad. No puede entender en esta vida la inteligencia sin la ayuda o colaboración de la imaginación. El entendimiento busca la verdad y se goza en la verdad hallada. La imaginación da colorido, relieve y hermosura a la verdad y forma las imágenes.

La oración es actividad del entendimiento hacia el conocimiento y posesión de la Suprema Verdad en amor gozoso, y no puede volar ni aun ver si su servidora la imaginación no le sirve de alas

y de ojos. En la oración no puede dormir la fantasía, como no puede dormir el entendimiento; están perforando con actividad amorosa para encontrar el manantial abundoso del amor y en su raudal beber afecto, y ansias de Dios y gozarse en la posesión de Dios. La oración de quietud o de unión es cuando el alma queda absorbida por este divino amor en admiración y agradecimiento de poseer a Dios.

La oración es ejercicio de entendimiento y de imaginación, según la capacidad de cada persona, para mirar y admirar a Dios y en su mirada hacer florecer el amor y que el amor lo llene todo con su fragancia. Cuando el amor ha florecido y exhalado su aroma, lo llena todo de gozo espiritual y santo regocijo.

Santa Teresa vivía y miraba dentro de sí misma esta verdad en el tiempo de la oración. No hacía al principio la composición de lugar como parte de la oración, sino que miraba y vivía y consideraba como vida suya propia el paso de la vida de Cristo o la verdad sobre la que hacía su oración.

Esta oración suya íntima, como propia vida suya, era vivir, admirar, amar, alabar, pedir con su entendimiento y con su imaginación y no mirar a Dios fuera o lejos, sino dentro de sí misma y acompañar y convivir con Jesús junto a sí o mirarse engolfada en Dios con la mirada de su imaginación.



Estaba su entendimiento activa y santamente ocupado; tenía su imaginación continua y dulcemente revoloteando y libando sobre la misma verdad que meditaba el entendimiento; estaba provechosamente abrasándose en las llamas de la mirada del entendimiento y todo dentro de sí misma y toda dentro de Dios.

El entendimiento y la imaginación, movidos y guiados por la voluntad entera y serena, hacían la oración e inflamaban la voluntad en fuego de amor con la verdad de Dios, todo dentro de sí misma; y Dios obraba en ella.

No estaban ociosas esas dos potencias, sino muy santa y activamente libando el amor de Dios.

Así vivía Santa Teresa y enseña a vivir la verdad de Dios; así admiraba la verdad en el mismo Dios y sentía inflamar el amor y el afecto dentro de su mismo pecho y se iluminaba con luz de Dios.

*Veía que la Fuente y aquel Sol resplandeciente que está en el centro del alma... a todas partes de ella se comunica (Moradas, I, 11, 3 y 8) y está manso y amoroso morando solo.*

No era esta oración un acto meramente cerebral y frío; era un acto vital y amoroso. Era el entendimiento y la voluntad; era la imaginación sirviendo a los dos y dando color, belleza y vida. Era

toda la naturaleza discursiva y afectiva recogida con Dios y puesta al servicio de Dios.

La oración no ha de ser sólo un muy largo rato en soledad y recogimiento con Dios tratando del mutuo amor; la oración es convertir ese amor en vida propia de amor de Dios y de virtudes y de ofrecimiento y que sea propia vida en todos los actos que realiza. Todas son acciones ofrecidas a Dios presente y vivo.

La oración que Santa Teresa enseña no es para formar una composición de lugar en el momento de empezar la meditación; es hacer vida propia en el propio pecho el paso de la vida del Señor o la verdad que se va a meditar dándoles vida la imaginación. Viviéndolos y mirándolos dentro o junto a sí, la imaginación los da calor vivo, está en amorosa atención y ayuda a que lo esté el entendimiento y se inflame el afecto. Es una corriente vital de dentro como la corriente de la sangre por las venas y arterias llevando vida y calor a todo el cuerpo, como la savia de las plantas lleva la vida y la hermosura a los pétalos de las flores.

El entendimiento y la imaginación, guiados y animados por la voluntad, son los maravillosos artífices de la oración; por ellos llena Dios de amor y de ansias toda el alma; por ellos ilumina, enseña y mueve la voluntad a hacer los propósitos y las determinaciones decisivas; por ellos se compenetra

la voluntad humana con la voluntad de Dios, y desea agradarle en todo e imitar a Jesús.

Ni el entendimiento ni la imaginación, movidos por la voluntad, están deprimidos o bajo opresión, sino que se encuentran supervalorados en gozosa actividad y ponen nueva luz y más vehemente deseo en la voluntad.

Bien aconseja la Santa que *procúrese a los principios andar con alegría y libertad..., tener confianza..., animarse a grandes cosas..., quiere Su Majestad ánimas animosas (Vida, 13, 1-3). Acaeciame en esta representación que hacía de ponerme cabe Cristo... venirme a deshora un sentimiento de la presencia de Dios...; ama la voluntad, la memoria me parece está casi perdida, el entendimiento no discurre..., sino está como espantado de lo mucho que entiende... Todo es dado de Dios, mas... nos podemos mucho ayudar con considerar... su Pasión y todas sus obras; regálase el alma (Vida, 10, 1-2) y está en nuestro querer y que podemos nosotros hacerlo (Camino, 29, 4).*

No es ésta una oración cerebral y fría; es una oración de amor, de determinación de la voluntad, vital, de todo el ser. Es vibrar ante la mirada de Dios en gozo y compenetración, en reverencia y agradecimiento, en petición y alabanza.

Dios se sirvió de este vivirle en sí misma para

hacerlo en ella como naturaleza de afecto y de compenetración. Esto explica algo sus sentimientos y sus vehemencias. Sentía en el pecho el entusiasmo y la decisión y sentía en la voluntad un muy grande aliento. Dios sobrenaturalizó el sentimiento que la alentaba a todos los esfuerzos y heroísmos hacia lo divino. En las actividades espirituales-naturales que ella podía hacer, injertó Dios las cualidades y perfecciones sobrenaturales que admiramos en ella, y las quiere injertar en nosotros. Su amor y gozo era tan intenso que escribe: *No podía caber en mí, y quedé tan desatinada, que dije al Señor que o ensanchase mi flaqueza o no me hiciese tanta merced, porque, cierto, no me parece lo podría sufrir el natural* (Relaciones, 25); como San Juan de la Cruz dijo de sí, ya no podía resistir tan honda impresión.

La presencia de Jesús grabada por la meditación en su imaginación era tan viva y tan hecha vida suya, que la forzaba a imitarle y dentro en lo íntimo de su alma llevaba impresa con irresistible amor la mirada omnipotente de Dios como Padre que comunicaba a su alma la limpieza de conciencia en sus obras, la heroica fortaleza para la fidelidad en todas sus acciones y la consciente advertencia en las virtudes.

También quería llevar su imagen y su recuerdo delante de los ojos y hablarle.

Cuando el alma ha vivido en la oración las verdades cristianas y ha metido dentro de su espíritu a Jesús, se siente continuamente acompañada del mismo Jesús y constantemente envuelta en la luz, fortaleza y misericordia de Dios. La oración y el trato de amor y entrega a Dios no termina con el rato de oración. Se hace oración todo el día. Se lleva dentro a Dios y se comunica con Dios; está en trato de amor y de entrega constante a Dios. Le mira y le habla y hablándole se enciende en afecto. Esta alma está siempre envuelta en la hermosísima luz de Dios, para Él vive y en Él respira. Gozosamente paladea las palabras, que oye de la boca del Padre: *Yo te di a mi Hijo y al Espíritu Santo y a esta Virgen, ¿qué me puedes tú dar a Mí?* (*Relaciones*, 22).

El alma por respuesta repite: *Vuestra soy. ¿Qué queréis de mí?*

¡Qué maravillosamente levantan el alma a la santidad el entendimiento y la imaginación!

## CAPITULO XXVII

### EL RECOGIMIENTO, LA MORTIFICACION Y EL TIEMPO PARA LA ORACION

Según enseña Santa Teresa, la oración es muy sencilla y natural y es accesible a todos, porque es el acto de amar y no está en pensar mucho, sino en amar mucho, y todos queremos amar y gustarnos de amar.

Con la oración vienen todos los bienes. Con la oración se llega a la unión de amor con Dios.

Si la oración es tan fácil y tan natural, ¿por qué hay tan relativamente pocas almas de oración aun entre los que se dedican a la oración?

Si la oración y amar es fácil, es también, aunque parezca una contradicción, lo que más cuesta y lo más difícil, porque falta al alma la determinada determinación, esa determinación necesaria para practicar las virtudes y para dejar lo mundano incompatible con Dios. No se determina a salir de



todo y ponerse en soledad de todo con Dios. El polvo mundano impide ver. ¿Quién no quiere amar a Dios? ¿Quién no desea amar el Sumo Bien, la fuente del amor? Cuando se busca el bien, se busca a Dios y ya se le ama, aun cuando no sea todavía como Dios ni se le conozca y busque como Dios.

Pero el amor y la oración los da Dios, y están cimentados en la humildad.

No se puede realizar una obra ni llegar a poseer si no se pone lo necesario para ello. Eso necesario no es el objeto, pero es necesario. La aguja no es la costura, pero no se puede coser sin la aguja. Y las virtudes son necesarias para poder progresar en la oración. Las virtudes muestran la verdad de la oración, aunque no son la oración.

Hablando a las religiosas dice Santa Teresa: Tres cosas son necesarias para tener oración: amor de unas con otras, desprendimiento de las cosas y humildad. Quien no practique estas virtudes, no puede quejarse de que no tenga oración.

Las virtudes muestran la oración del alma y ayudan a tener oración y la oración a su vez ayuda a las virtudes. Antes de la oración trata Santa Teresa de cómo se han de practicar y vivir las virtudes, porque son necesarias. Sin ellas es imposible la oración.

Habiendo expuesto la doctrina de la oración, quiero ahora exponer lo necesario para poder tener oración y llegar a ser alma de oración además de esas tres virtudes que nombra y explica Santa Teresa.

Es la primera el recogimiento. Como hasta aquí usaré también ahora preferentemente sus mismas palabras.

Con una viveza e interés maravilloso expone su trabajosa lucha para llegar a tener oración y cómo terminó con la victoria más espléndida y gozosa. Su lucha y su victoria son la gran lección.

Su lucha fue, así lo lamenta, porque no se decidía a romper con las ocasiones, y puesta en la ocasión, perdía lo ganado. ¡Cómo se la desborda el gozo y manifiesta su incontenible alegría cuando ha logrado vencerlas y vive ya en el recogimiento! No es recogerse de las disipaciones mundanas que no tenía, sino recogerse de las pequeñas ocasiones, curiosidades y amistades del convento.

Sus palabras son de lucidez encantadora: *Comencé a tornar a ella, aunque no a quitarme las ocasiones... Pasaba una vida trabajosísima, porque en la oración entendía más mis faltas; por una parte me llamaba Dios, por otra yo seguía a el mundo; dábanme gran contento todas las cosas de Dios, teníanme atadas las del mundo; parece quería con-*

*certar estos dos contrarios, tan enemigo uno de otro como es vida espiritual y contentos y gustos y pasatiempos sensuales.*

*En la oración pasaba gran trabajo, porque no andaba el espíritu señor, sino esclavo; y así no me podía encerrar dentro de mí—que era todo el modo de proceder en la oración—sin encerrar conmigo mil vanidades (Vida, 7, 17).*

Porque veía era imposible recogerse en silencio interior con Dios andando en curiosidades o sin el recogimiento exterior, exhortaba tanto a quitar las ocasiones y exaltaba los frutos del recogimiento: *Pido yo que se guarden de ocasiones; porque puestos en ellas, no hay que fiar, donde tantos enemigos nos combaten y tantas flaquezas hay en nosotros (Vida, 8, 10).* No bastaban sus lágrimas y propósitos *para no tornar a caer en poniéndose en ocasión (Vida, 6, 4).*

*Comenzando a quitar ocasiones y a darme más a la oración, comenzó el Señor a hacerme mercedes, como quien deseaba yo las quisiera recibir (Vida, 23, 2).*

Para tener oración es imprescindible el recogimiento exterior e interior, pues no es posible el recogimiento interior sin el exterior.

Por eso dice: *Lo más que hemos de procurar al principio es sólo tener cuidado de sí sola y hacer*

*cuenta que no hay en la tierra sino Dios y ella y esto le conviene mucho (Vida, 13, 9).*

Ya recordé que pasaba gran trabajo en la oración porque a causa de las curiosidades y disipaciones, el alma no andaba señora como debiera, sino esclava del apetito y del sentido. Cuando se decidió a quitar las ocasiones y vivir en recogimiento total, en la oración *parecíame sentir la presencia de Dios como es así, y procuraba estarme recogida con El, y es oración sabrosa si Dios ayuda (Vida, 22, 3). Quédase sola con El, ¿qué ha de hacer sino amarle?... Deshácese en alabanzas de Dios. Y yo me quería deshacer ahora (Vida, 19, 2).*

No es posible tener al mismo tiempo iluminación y oscuridad, recogimiento y disipación, vida de Dios y vida de mundo. *Parece quería concertar estos dos contrarios, tan enemigos uno de otro como es vida espiritual y contentos y gustos y pasatiempos sensuales (Vida, 7, 17). Lo seguro del alma que tuviere oración, será descuidarse de todo y de todos, y tener cuenta consigo y contentar a Dios (Vida, 13, 10).*

Está el mal en que no acabamos de acabar y falta la determinada determinación para salir de nosotros y de las cosas: *Toda la falta nuestra es en no gozar luego de tan gran dignidad...; si hiciésemos lo que podemos en no asirnos a cosa de la tierra, sino que todo nuestro cuidado y trato fuese*

*en el cielo, creo yo sin duda muy en breve se nos daría este bien... Porque no se acaba de dar junto, no se nos da por junto este tesoro. Plega el Señor que gota a gota nos le dé Su Majestad, aunque sea costándonos todos los trabajos del mundo (Vida, II, 1-4). Si salimos de todo y nos damos a Dios del todo en un año y quizá medio se nos daría Dios del todo (Camino, 29, 9).*

Aún continúa especificando más cómo ha de ser este recogimiento: *Los que comienzan a tener oración han de cansarse en recoger los sentidos, que como están acostumbrados a andar derramados, es harto trabajo. Han menester irse acostumbrando a no dárseles nada de ver ni oír, y aun ponerlo por obra las horas de oración, sino estarse en soledad y apartados..., pensar en su vida pasada... Hasta aquí podemos nosotros (Vida, II, 9-10).*

Vemos enseñada y practicada esta necesidad del recogimiento para la oración y aun para el desarrollo de la vida espiritual desde los santos de los primeros siglos del cristianismo hasta los que lo han vivido y escrito en nuestros mismos días. Para encontrar a Dios y vivir la vida de oración y amor de Dios dejaron los solitarios las ciudades y pusieron su morada en los desiertos. Vivían a Dios. Se habían vaciado de todo y estaban llenos de Dios.

San Juan Clímaco decía era imposible tener

oración perfecta si no libertaban el corazón de los cuidados y congojas.

Fray Luis de Granada escribía: *La primera y más principal cosa que ayuda a la oración y devoción, es la guarda y recogimiento del corazón, de pensamientos vanos y pasiones desordenadas (Oración y Meditación, P. II, c. II, 13).*

Es la salida dichosa del alma que canta San Juan de la Cruz. Sale de todas las cosas y de sí misma porque el Amado se encuentra afuera, en la soledad.

El Padre Fáber enseña: *La vanidad y la cobardía son dos enemigos jurados del recogimiento... Estemos seguros que sin recogimiento no haremos jamás ningún progreso en la vida espiritual... El recogimiento es una doble atención que nosotros ponemos, primero en Dios y después en nosotros mismos. (Progreso de la vida espiritual, capítulo III).*

Y en nuestros días se acaba de escribir: *El recogimiento es el secreto de la oración... Hay que evitar que las calles de la ciudad se abran plaza en tu corazón. La dificultad de la oración está en saber recogerse. Logrado esto se ha logrado todo (La vida en Dios, Prólogo, J. B. Torelló).*



Santa Teresa, en frase muy expresiva, dijo que *oración y regalo no se compadecen* (Camino, 4, 2). No se puede llevar o desear llevar vida de regalo y adelantar en la oración. A ella, aun después de varios años, dijo el confesor: *Era menester tornar de nuevo a la oración, porque no iba bien fundada ni había comenzado a entender mortificación* (Vida, 23, 16).

Es necesaria la mortificación del corazón y de los sentidos si en verdad se propone tener oración y progresar en ella. Esto es imitar a Jesucristo.

No dijo Santa Teresa que se estuviera cómodo haciendo oración, sino que no se estuviera muy incómodo. Generalmente observaban en su tiempo las normas que recogió el Santo Juan de Avila en su *Audi Filia*.

*Creer que admite (Dios) a su amistad estrecha gente regalada y sin trabajo, es disparate* (Camino, 18, 2).

Habla también Santa Teresa del tiempo de la oración, y aunque no detalla cantidad de tiempo ni circunstancias, sí escribe: *Ratos grandes de oración pocos días se pasaban sin tenerlos, si no era estar muy mala o muy ocupada. Cuando estaba mala estaba mejor con Dios* (Vida, 8, 3).

Considera necesarios ratos largos para tener oración. Cuando escribe para los que no se dedican

a la oración, quiere sean dos horas cada día lo menos las que se consagren a ella. He aquí sus palabras: *No veo, Criador mío, por qué todo el mundo no se procure llegar a Vos por esta particular amistad; los malos—que no son de vuestra condición—, para que los hagáis buenos con que os sufran estéis con ellos siquiera dos horas cada día, aunque ellos no estén con Vos sino con mil revueltas de cuidados y pensamientos de mundo como yo hacía (Vida, 8, 6).*



Cuando legisló para su Orden, no sólo dijo *ser todo nuestro fundamento en oración* para la reforma, sino que puso en comunidad dos horas de oración y estas dos horas para todos desde los primeros días de vida religiosa. Siempre se habían considerado como sagradas estas dos horas para todos y juzgo no ayudará a la santificación ni a la oración, aun cuando parezca muy pedagógico humanamente, el disminuir las horas en los principios. Bien está que los que necesiten ayudarse de libro, se ayuden, como hacía la Santa; pero no el acortar el tiempo. Si le acortan, nunca se harán a alargarlo e impiden ser almas de oración. Nunca les enseñará Dios en corto rato el silencio y recogimiento profundo que exige la oración.

Algún tiempo yo pensé también de este modo,

pero he visto en la práctica y lo he estudiado en los libros espirituales que conviene sean los ratos largos.

Decía Fray Luis de Granada: *Procure no cualquiera oración, sino profunda, atenta y larga* (O. y D., parte I, cap. VIII, pf., V), y que más aprovecha un rato largo que muchos cortos.

Y San Pedro de Alcántara enseñaba a modo de sentencia que *la oración prolongada es madre de la oración elevada*.

Y Fray Juan de los Angeles hacía esta reflexión: *¡Qué pocas veces he visto religiosos aprovechados con la oración mental de comunidad, aunque sea de dos horas y media como entre nosotros (franciscano) se usa! Y los que lo están, añaden sin duda mucho más en sus celdas y rincones* (*Manual de vida perfecta*, diál. II, pf. II).

¡Tiempo de oración! ¡Largo tiempo de oración! Tan importante es, que San Felipe de Neri decía: *Quien no puede orar veinte horas, no tiene espíritu de oración* (*Vida*, P. M. Conciencia, parte I, libro II, cap. XV, núm. 5). Para poder llegar a las veinte horas hay que empezar por largos ratos de oración. La llovizna empapa suavemente la tierra después de caer largo tiempo.

Ya transcribí antes la importancia que Santa Teresa da al tiempo de la oración y quiero de nue-

vo poner sus palabras aquí: *Este poquito de tiempo que nos determinamos darle (a Dios)—de cuanto gastamos en nosotros mismos y en quien no nos lo agradecerá...—, ya que aquel rato se le queremos dar, démosle libre el pensamiento y desocupado de otras cosas, y con toda determinación de nunca jamás tornárselo a tomar por trabajos que por ello nos vengan, ni por contradicciones, ni por sequedades; sino como cosa ya no mía (mire) aquel tiempo y piense me lo pueden pedir por justicia cuando de el todo no se lo quisiere dar (Camino, 23, 2).*

Recopilemos que entre las virtudes imprescindibles para poder tener oración están el recogimiento, la mortificación y la dedicación del tiempo, del largo tiempo consagrado para estar con Dios.

*El que gusta de la soledad, sabe a qué sabe Dios y toma gusto en El. En la soledad se remontan y alejan del hombre las cosas que más suelen hacer guerra a los avecindados en el mundo, y con el sabor de las celestiales, las cargas más pesadas se hacen ligeras (Fr. J. de los Angeles, Conquista del Reino de Dios, diál. IX, pf. VI).*

## CAPITULO XXVIII

### ORACION DE UNION DE AMOR CON DIOS

¡Dios lo quiere! ¡Dios lo quiere!

Dios nos ha criado y continuamente nos llama para la unión de amor con El.

Dios lo quiere y es el único que lo puede hacer. Es la obra más maravillosa de Dios en la creación para con el hombre, como lo es para con el ángel. Todas las demás obras de la creación material son naturales; ésta de la unión de amor con El es obra sobrenatural.

Dios lo quiere y lo tiene que realizar, pero no puede realizarlo sin el alma, sin la libre determinación y cooperación del alma. Dios quiere que yo quiera y me disponga a recibir su gracia y a ser fiel a su gracia.

Dadme, Dios mío, el querer para que yo quiera y obre lo que Tú quieres, y puedas realizar en mi alma la unión de amor transformando mi alma en amor tuyo.

Esta determinación y esta unión quiero y debo pedírtela continuamente. Es la más agradable petición a tus ojos que puedo hacerte y lo más conveniente para mí.

La oración es amor a Ti y es ya en principio unión Contigo. La oración es amor y el amor es unión o aspira a la unión con lo amado. El amor levanta al de abajo. La unión hace de dos cosas una sola. Dos llamas juntas hacen una sola llama. Un gota de agua echada en un vaso de perfume, se hace perfume. El hombre no pierde su persona uniéndose a Dios, pero se llena de perfecciones de Dios y se diviniza.

El hombre por la voluntad pone su atención y su querer en Dios; es acto de principio de unión con Dios, unión que se perfecciona por la gracia.

Dadme, Dios mío, que quiera querer unirme a Vos y cooperar.

En lo escrito hasta aquí he expresado la doctrina de Santa Teresa copiando sus mismas palabras. Pensarás que debiera haber manifestado mi modo de entender con pensamientos y palabras mías; hubiera sido más breve y hubiera escrito con más interés y agilidad, más claro y metódico, pero serían palabras mías. Ahora lo ves; así oró Santa Teresa. Este modo de orar tuvo. Esto puso de su parte para llegar a ser lo que fue y para que Dios hiciera la



unión de amor tan perfecta como con ella hizo. Así me enseña a orar a mí para que me prepare para la unión que Dios quiere hacer con mi alma. Porque ¡Dios lo quiere!

La oración es de hoy, de ayer, de mañana y de siempre. La gracia y el amor crecen en la oración por las virtudes. La oración es como el manantial que riega y hace crecer las virtudes, y las virtudes ayudan a la oración, la cual es el principio de todo bien.

La oración todo lo alcanza de Dios. Si todos los que nos decimos almas consagradas a la oración y cuantas hacen oración lo hiciéramos de verdad, lo podríamos todo; lo alcanzaríamos todo; lo levantaríamos y sobrenaturalizaríamos todo. El mundo estaría convertido y la Iglesia santificada.

Si el mundo está apartado de Dios, somos muy responsables los que debiéramos ser almas de oración y no nos determinamos a entregarnos, y por no entregarnos no hemos recibido el don de la oración ni la unión con Dios.

El cielo es la perfecta y gloriosa unión con Dios; es ya la felicidad. La oración es el principio de esa unión. El alma de oración debiera ser ya como un cielo anticipado con armonías y dulzuras angélicas.

Dios quiere hacer la unión de amor con mi alma. Dios quiere estar en amor en mi alma y en

ella establecer su morada. *Vendremos a él y haremos mansión dentro de él* (Jn., XIV, 23).

El alma ha de salir, por el afecto, de las cosas criadas y ponerse en Dios: *Porque como esta alma había de salir a un hecho tan heroico y tan raro, que era unirse con su Amado divino, afuera, porque el Amado no se halla sino afuera en la soledad* (N. O., libro I, cap. 14, 1), sale de todas las criaturas, y está también en la soledad de la oración.

El alma de oración está en Dios en amor.

Se une a Dios no entendiendo, sino creyendo. Dios por la fe comunica un más alto entender y una más perfecta unión. La fe une a Dios; llena el entendimiento. *Esta es la victoria que vence al mundo, vuestra fe* (I Jn., 5, 4).

El alma recogida, en oscuro, no ve en detalle, pero se da cuenta de que está con Dios, mira a Dios en sí misma y así misma en Dios; mira a Dios dentro de sí muy por encima de cuanto el entendimiento suyo puede entender o la imaginación fantasear. El alma sale en arrojado vuelo de deseo hacia Dios desprendiéndose de las cosas. *De esta manera sale el alma de sí misma y de todas las cosas criadas a la dulce y deleitosa unión de amor con Dios «a oscuras y segura»* (N. O., libro II, cap. XVI, 14). Es lo que prácticamente expresaba el mismo Santo cuando quedándose en silencio y en un vago

mirar hacia el cielo exclamaba: *¡Alto a Vida eterna!... ¡Mirar a la Vida eterna!*

Se une a Dios no entendiendo, sino creyendo, que es un más alto y seguro entender que Dios secretamente comunica. *Porque toda su obra y movimiento natural (del alma) antes estorba que ayuda a recibir los bienes espirituales de la unión de amor.* Todo el entender natural es oscuridad comparado con el brillo del entender que Dios comunica.

Dios obra directamente en el alma y la enseña. Toda la vida del alma de unión de amor es oración, ya que continuamente tiene presente a Dios, vive con Dios y sólo quiere amar y hacer la voluntad de Dios. En esto está la *sustancia de la perfecta oración y la esencia del amor y de la unión*, dice Santa Teresa (F., 5, 2 y 6).

Dios en la unión de amor sobrenaturaliza y diviniza el alma y sus potencias con su presencia especial. Ha establecido su morada en el alma. Ha iluminado con su mismo brillo el ya límpido cristal del alma.

Dios Padre, Dios Hijo, Dios Espíritu Santo moran con amor y presencia especial en estas almas y estas almas encuentran en Dios su centro y su contento en estar recogidas y atentas a El. Porque *como (Dios) tiene (morada) en el cielo, debe tener en el alma una estancia adonde sólo su Majestad*

*mora, y digamos, otro cielo (Moradas, VII, 1, 3).*

El alma de oración de unión tiene sus delicias en Dios y obra en Dios y por Dios. El es el Amado del alma y el alma la amada de Dios. Por eso la diviniza con los efectos extraordinarios y el alma ansía la unión.

Esta unión y sobrenaturalización *no es otra cosa sino alumbrarle el entendimiento con lumbre sobrenatural, de manera que de entendimiento humano se haga divino unido con el divino; y ni más ni menos informarle la voluntad con amor divino, de manera que no sea voluntad menos que divina, ni amando menos que divinamente, hecha y unida en uno con la divina voluntad y amor... Y así esta alma será ya alma del cielo, celestial y más divina que humana (N. O., libro II, cap. III, 9).* La esponja, que es el alma, está saturada de Dios; la piedra, aunque piedra sumergida en el agua. El cántaro sumergido y lleno queda en divino silencio. El cristal se llena de luz y queda translucido y hecho luz con la luz que le ilumina.

En estas almas se complace Dios y las entrega su poder con su amor.

Estas son las almas que traen la gracia de la conversión y santificación al mundo. Dios no deja de cumplir las peticiones de las almas unidas a El en amor.

Estas son las almas que quiere y necesita la Iglesia para la santidad, ya sean de puro recogimiento, ya sean almas apostólicas e infatigables en el apostolado. Siempre son almas de amor e inmolación y expiación. Siempre viven todas unidas y hermanadas, ofrecidas conjuntamente a Dios, no dando entrada ni a las pequeñas envidias ni a las críticas de las otras, sino ayudándose con el abrazo de Dios, porque sólo Dios es su ideal y su recuerdo y el mismo Dios con el mismo amor en todos.

Estas almas son los soles de Dios en la Iglesia y en el mundo. El sol va siempre brillante iluminando y calentando según su potencia; no se lamenta, pero ante su presencia huye la oscuridad y el frío y se desarrolla la vida. De semejante modo estas almas no reprenden, ni murmuran, ni se lamentan, sino que iluminan con vida de caridad y de todo buen ejemplo.

El médico no maltrata, sino que cuida y da medios para tener salud.

Hazme, Dios mío, sol de tu amor y de la virtud con la participación que me comuniques de tu luz, de tu vida, de tu bondad. Sé único centro de mi alma.

Céntrate, alma mía, llena de agradecimiento y de gozo en este divino centro de vida divina, de amor, de caridad y de toda dicha.

Dame, Dios mío, tu amor para que te ame y abraza las almas en tu amor.

Alma mía, ama con todas tus fuerzas y ofrécete al Amor infinito para que te transforme en amor y te haga amor divino. Entonces sabrás lo que es amar.

El cielo y la felicidad son la transformación ya gloriosa por la posesión de Dios en el divino amor. El cielo empezará ya para ti en la tierra, alma mía, desde el momento en que te dejes transformar y unir con Dios.

Esfuézate por vivir y permanecer siempre en Dios tu centro.

¡Cuánta santidad habría en la Iglesia y en el mundo si las almas que se dicen están consagradas a Dios en la oración fueran almas de oración, almas amor! La Iglesia estaría santificada y el mundo convertido.

L. D. V. M.



## INDICE

## INDICE

A cuantos desean ser almas de oración ... ..	7
Capítulo I.—Qué es oración mental ... ..	11
Capítulo II.—La oración mental es ejercicio de amor divino ... ..	15
Capítulo III.—Modos de hacer la oración mental.	19
Capítulo IV.—Santa Teresa enseñó a hacer oración mental ... ..	25
Capítulo V.—Se ha de hacer oración ... ..	29
Capítulo VI.—¿Es difícil hacer oración mental?	33
Capítulo VII.—Santa Teresa pide que todos hagan oración ... ..	39
Capítulo VIII.—El Concilio Vaticano II ordena se haga oración mental ... ..	45
Capítulo IX.—Métodos para enseñar a hacer oración ... ..	51
Capítulo X.—Modo nuevo para hacer oración ...	55
Capítulo XI.—El alma necesita la oración como el cuerpo la respiración ... ..	61

Capítulo XII.—Determinada determinación para hacer oración ... ..	63
Capítulo XIII.—Un modo de hacer oración según Santa Teresa, quedarse sola con Dios ... ..	67
Capítulo XIV.—Mirar a Jesús solo dentro de nosotros o junto a nosotros ... ..	79
Capítulo XV.—Lo que hace en el alma la mirada y compañía de Jesús ... ..	89
Capítulo XVI.—Para vivir los admirables frutos de esta oración ... ..	97
Capítulo XVII.—En la oración Dios está en el alma y el alma en Dios, su morada ... ..	105
Capítulo XVIII.—El alma está en la morada de Dios y Dios es su centro ... ..	111
Capítulo XIX.—El alma, jardín y huerto de Dios ... ..	117
Capítulo XX.—Así se hace oración, dice Santa Teresa ... ..	123
Capítulo XXI.—La oración es actualidad de amor de amigo, de amante y de enamorado ... ..	135
Capítulo XXII.—Oración de fe ... ..	147
Capítulo XXIII.—Maravillosos y sobrenaturales efectos de la oración de fe ... ..	159
Capítulo XXIV.—La oración mental en las tareas, negocios y enfermedades ... ..	173

Capítulo XXV.—Ocupar la imaginación para que ayude a la oración ... ..	183
Capítulo XXVI.—El entendimiento y la imaginación en la oración ... ..	191
Capítulo XXVII.—El recogimiento, la mortificación y el tiempo para la oración ... ..	199
Capítulo XXVIII.—Oración de unión de amor con Dios ... ..	211